

**Realizacja działań senioralnych – projekty realizowane przez organizacje pozarządowe, dofinansowane w 2021 r. z budżetu miasta Katowice**

| Nazwa i adres organizacji                                                                                                    | Nazwa projektu                        | Osoba do kontaktu, nr telefonu, e-mail                                                                                                                                   | Adresaci projektu                                | Termin realizacji projektu           | Realizowane działania                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Akademicki Związek Sportowy Uniwersytetu Śląskiego</b></p> <p><i>ul. Bankowa 12<br/>Katowice<br/>(Śródmieście)</i></p> | <p>„Sportowy Uniwersytet Seniora”</p> | <p>Renata Fangor<br/>tel. 509 407 288<br/><a href="mailto:azs@us.edu.pl">azs@us.edu.pl</a></p> <p><a href="http://www.senior.katowice.pl">www.senior.katowice.pl</a></p> | <p>550 seniorów miasta Katowice</p>              | <p>15 marca – 31 grudnia 2021 r.</p> | <p>Organizacja zajęć sportowych w 10 dyscyplinach sportowych – aqua aerobiku, badmintonie, jodze, gimnastyce, pilatesie nordic walking, tenisie stołowym, tańcach latino, zdrowych plecach, zumbie.</p> <p>Zajęcia odbywają się w następujących lokalizacjach:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ul. Bankowa 12;</li> <li>- ul. Żelazna 1;</li> <li>- ul. Paderewskiego 46a – basen ZSiP nr 1;</li> <li>- ul. Studencka - sala fitness Panorama;</li> <li>- ul. Jagiellońska 26 – sala gimnastyczna;</li> <li>- Park Śląski;</li> <li>- Park 3 Stawy;</li> <li>- Park Budnioka.</li> </ul> <p>Strona internetowa:<br/><a href="http://www.senior.katowice.pl">www.senior.katowice.pl</a></p> |
| <p><b>Fundacja „Bazantowo”</b></p> <p><i>ul. Hierowskiego<br/>2</i></p>                                                      | <p>„Zdrowy aktywny senior”</p>        | <p>Anna Boryczka<br/>tel. 734 125 408<br/><a href="mailto:a.boryczka@bazantowo.pl">a.boryczka@bazantowo.pl</a></p>                                                       | <p>100 seniorów, mieszkańców miasta Katowice</p> | <p>10 maja – 31 grudnia 2021 r.</p>  | <p>W ramach zadania odbywają się: zajęcia rekreacyjno-sportowe w obiektach sportowych w Kompleksie Bazantowo Sport w Katowicach przy ul. Pijarskiej 1,3.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|                                                                                                                                               |                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                  |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><i>Katowice</i></p> <p><i>(miejsce realizacji zajęć: Kompleks Bażantowo Sport ul. Pijarska 1,3)</i></p>                                    |                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                  |                                     | <p>Dostępne zajęcia: ćwiczenia ogólnorozwojowe, zajęcia na basenie, taniec, joga, pilates, zajęcia grupowe squash.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <p><b>Fundacja Rozwoju Ekonomii Społecznej</b></p> <p><i>ul. Kanałowa 32B Katowice</i></p> <p><i>(miejsce realizacji zajęć: Katowice)</i></p> | <p>„Usługi „Złotej Rączki” dla seniora na rok 2021”</p> | <p>Katarzyna Loska – Szafrąńska<br/>tel. 501 609 484<br/><a href="mailto:k.loska@poczta.fm">k.loska@poczta.fm</a></p> <p><b>Zgłoszenia przyjmowane są w ramach Srebrnego Telefonu (32) 251 69 00 od poniedziałku do piątku w godz. 9.00 do 15.00</b></p> | <p>Seniorzy miasta Katowice, którzy ukończyli 65 rok życia, w tym: osoby samotne, gospodarstwa 2 osobowe, którym często trudno jest poradzić sobie z domowymi naprawami, a nie zawsze mogą liczyć na wsparcie bliskich osób.</p> | <p>15 luty – 31 grudnia 2021 r.</p> | <p>Szczegółowy zakres usług obejmuje:</p> <p>a) Udzielanie nieodpłatnej pomocy seniorom, w zakresie drobnych napraw domowych* np. wymiany żarówek, uszczeltek, naprawy przeciekającego kranu i innych drobnych napraw, niewymagających natychmiastowej interwencji, specjalistycznej wiedzy lub uprawnień, i niepociągających za sobą dużych nakładów finansowych.</p> <p>b) Naprawy wykonywane mają być tylko w lokalu zamieszkiwanym przez osobę, która ubiega się o pomoc i która jest jego głównym najemcą lub właścicielem.</p> <p>c) W ramach zadania są przeprowadzone naprawy o łącznym koszcie nieprzekraczającym: 100,00 zł (robocizna + drobne materiały), natomiast w przypadku droższych</p> |

|  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--|--|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |  | <p>materiałów (baterii łazienkowych, karniszy, lamp itp.) obowiązuje zasada, że materiały niezbędne do wykonania prac dostarcza osoba, której udzielana jest pomoc.</p> <p>d) Realizowane są naprawy usterek zgłoszone przez telefon i wpisane do karty zgłoszenia przez Przyjmującego.</p> <p>Przez drobne naprawy rozumie się:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- usługi nie wymagające dużych nakładów finansowych,</li><li>- usługi nie wymagające specjalistycznych uprawnień,</li><li>- usługi nie wymagające natychmiastowej interwencji.</li></ul> <p>*Katalog napraw świadczonych w ramach usługi obejmuje m.in.:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>a) wymianę/naprawę kranów w kuchni i łazience,</li><li>b) udrażnianie zatkanych odpływów,</li><li>c) naprawę nieszczelnych rur,</li><li>d) naprawę spłuczki,</li><li>e) montaż/wymianę deski sedesowej,</li><li>f) podłączenie pralki/zmywarki,</li><li>g) wymianę żarówki,</li><li>h) naprawę/wymianę gniazdka</li></ul> |
|--|--|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

- |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--|--|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |  | <p>elektrycznego,</p> <ul style="list-style-type: none"><li>i) regulację/uszczelnienie drzwi i okien,</li><li>j) naprawę klamek/zamków w drzwiach i oknach,</li><li>k) naprawę listew przypodłogowych,</li><li>l) inne drobne czynności naprawcze i montażowe, które zostaną zaakceptowane przez Realizatorów.</li></ul> |
|--|--|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Projekt nie obejmuje:

- a) napraw, które powinny zostać wykonane na rzecz mieszkańca na podstawie umów ze wspólnotą mieszkaniową lub administracją,
- b) usług sprzątających (przytanie firan/zaston, mycie okien, odgrzybianie ścian itp.),
- c) usług wymagających specjalnych uprawnień (w tym naprawy związane z instalacją gazową) - osoba wykonująca usługę ma prawo odmówić jej wykonania ze względu na brak specjalnych uprawnień,
- d) kompleksowych usług remontowych

|                                                                                                                                                                               |                                            |                                                                                                               |                                                 |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                               |                                            |                                                                                                               |                                                 |                                                                                                                                                                                             | <p>(odmalowywania ścian, drzwi, kładzenia paneli, kładzenia gładzi itp.).</p> <p>W ramach projektu zgłaszający usterkę senior może skorzystać z usługi w ramach programu pn. „Złota rączka” maksymalnie raz w miesiącu (12 razy w roku).<br/>W wyjątkowych przypadkach możliwe będzie skorzystanie przez seniora z dodatkowej liczby usług, po analizie przypadku dokonanej przez Wydział Polityki Społecznej.</p>                                                                                          |
| <p><b>Fundacja „Jesteśmy dla Was”</b></p> <p><i>Al. Korfanteo<br/>125A<br/>Katowice</i></p> <p><i>(miejsce realizacji zajęć: Kluby Seniora przy ul. J. Dudy Gracza 6)</i></p> | <p>„Klub Seniora w Słonecznej Krainie”</p> | <p>Bożena Polak<br/>tel. 501 442 533<br/><a href="mailto:bozenapolak@gmail.com">bozenapolak@gmail.com</a></p> | <p>90 seniorów, mieszkańców miasta Katowice</p> | <p>15 luty – 31 grudnia 2021 r.</p> <p>Spotkania organizowane są w stałych godz., tj.:<br/>poniedziałki- 11.00-13.30 oraz 13.30-16.00; środy 16.30 - 18.00 oraz w piątki 15.00 - 20.00.</p> | <p>Zadanie obejmuje:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) prowadzenie zajęć animacyjnych,</li> <li>2) naukę języków obcych (jęz. angielski, włoski, francuski),</li> <li>3) spotkanie literackie,</li> <li>4) zajęcia komputerowe ,</li> <li>5) warsztaty kulinarne,</li> <li>5) zajęcia i terapie indywidualne z psychologiem,</li> <li>6) zajęcia sportowe – gimnastyka dla seniora, spacer nordic walking, joga aerobic,</li> <li>7) wyjście do teatru,</li> <li>8) wyjście do kina.</li> </ol> |
| <p><b>Polski Komitet Pomocy Społecznej Śląski Zarząd</b></p>                                                                                                                  | <p>„Kluby Seniora”</p>                     | <p>Mariola Wojgianica<br/>tel. 668 013 466</p>                                                                | <p>seniorzy, mieszkańcy miasta Katowice</p>     | <p>15 luty – 31 grudnia 2021 r.</p>                                                                                                                                                         | <p>Prowadzenie 5 „Klubów Seniora” w następujących lokalizacjach:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) ul. Hetmańska 1 – każdy wtorek i czwartek od godz. 14.00 dla 70</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                    |                                           |                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Wojewódzki</b></p> <p><i>Al. Korfantego 84a<br/>Katowice</i></p> <p><i>(miejsce realizacji zajęć: Kluby Seniora – Koszutka, os. Witosy, Ligota, Stara Ligota, Śródmieście)</i></p> |                                                                                                                                                                                                   | <p><a href="mailto:pkps.katowice@interia.pl">pkps.katowice@interia.pl</a></p>                                      |                                           |                                                                                           | <p>osób;</p> <p>2) ul. Grażyńskiego 5 – każdy czwartek od godz. 14.00 dla 40 osób;</p> <p>3) Al. Korfantego 84a – każda środa od godz. 13.00 dla 15 osób,;</p> <p>4) ul. Panewnicka 75 – każda środa i piątek od godz. 14.30 dla 50 osób;</p> <p>5) ul. Witosy 17 ostatni piątek miesiąca od godz. 14.00 dla 30 osób.</p> <p>W ramach zajęć odbywają się: zajęcia integracyjne, wycieczki krajoznawcze, zajęcia ruchowe, edukacyjne, prozdrowotne, kulturalne, spotkania przy kawie i herbacie.</p> |
| <p><b>Katowickie Stowarzyszenie Tenisowe „Akademia Tenisa” Katarzyny Pyka</b></p> <p><i>ul. Chorzowska 73<br/>Katowice</i></p>                                                           | <p>„Integracja i aktywizacja osób starszych, w tym kombatantów i osób represjonowanych poprzez wspieranie działań na rzecz integracji i zwiększenia uczestnictwa w życiu społecznym seniorów”</p> | <p>Jerzy Pyka<br/>tel. 504 060 990<br/><a href="mailto:pyka@papiery.com.pl">pyka@papiery.com.pl</a></p>            | <p>30 mieszkańców Katowic w wieku 60+</p> | <p>1 czerwca – 31 października 2021 r. (z przerwą w sierpniu)</p> <p>1 raz w tygodniu</p> | <p>W ramach zadania prowadzone są zajęcia nauki gry w tenisa ziemnego na kortach tenisowych, oraz inne zajęcia sportowo- ogólnorozwojowe, mające na celu aktywizację fizyczną seniorów.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <p><b>Śląskie Stowarzyszenie Alzheimerowskie</b></p> <p><i>ul. Ks.</i></p>                                                                                                               | <p>„Klub „Cafe Senior”</p>                                                                                                                                                                        | <p>Alicja Walusiak<br/>tel. 503 057 322<br/><a href="mailto:alicjawalusiak@tlen.pl">alicjawalusiak@tlen.pl</a></p> | <p>10 seniorów, mieszkańców Katowic</p>   | <p>17 maja – 15 grudnia 2021 r.</p>                                                       | <p>W ramach zadania, Klub „Cafe Senior” oferuje seniorom aktywne spędzanie wolnego czasu, w tym m.in.: zajęcia terapeutyczne</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|                                                                                                                          |                                       |                                                                                                                              |                                                                                 |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><i>Wilczewskiego 5<br/>Katowice<br/>(Piotrowice)</i></p>                                                              |                                       |                                                                                                                              |                                                                                 |                                     | <p>dla seniorów rozwijające ich zainteresowania (z nasadzania kwiatów i krzewów, dbania o teren zielony) – 2 godz. 2 x w m-cu, zajęcia manualne poprawiające kondycję psychofizyczną seniorów, zajęcia fizjoterapeutyczne - 2 godz. 2 x w m-cu, zajęcia klubowe, zajęcia plenerowe, wzajemna pomoc koleżeńska w trudnych sytuacjach życiowych, bezpłatna możliwość skorzystania z zaplecza kuchennego celem spotkań towarzyskich i świętowania swoich rocznic, nieograniczony dostęp do urządzeń rehabilitacyjno-rekreacyjnych dostępnych w Klubie.</p> |
| <p><b>Stowarzyszenie Ruchu Harcerskiego „Czuwaj”</b><br/><br/><i>ul. Kopernika 14<br/>Katowice<br/>(Śródmieście)</i></p> | <p>„W kręgu harcerskich seniorów”</p> | <p>Elżbieta Tabacka-Wosińska<br/>tel. 515 035 226<br/><a href="mailto:elzbieta.tabacka@vp.pl">elzbieta.tabacka@vp.pl</a></p> | <p>Od 20 do 70 osób,<br/>katowickich seniorów - harcerzy w stanie spoczynku</p> | <p>31 maja - 15 grudnia 2021 r.</p> | <p>1) „Harcerskie ślady i kultura w Krakowie” - jednodniowa wycieczka do Krakowa dla 40 osób.<br/>2) „Harcerska biesiada śląska” – biesiada dla co najmniej 70 uczestników, 1 dzień.<br/>3) „Przedświąteczne warsztaty” – spotkanie w Katowicach dla co najmniej 20 osób, mające na celu wykonanie kartek oraz ozdób świątecznych.<br/>4) „ Komputer, tablet, telefon – bez stresu” – warsztaty praktycznego</p>                                                                                                                                        |

|                                                                                                                                          |                                                         |                                                                                                                                                               |                                          |                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                          |                                                         |                                                                                                                                                               |                                          |                                                                                       | korzystania z komputera, tabletu i telefonu dla 20 osób.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Stowarzyszenie FAMI.LOCK</b><br><br><i>ul. 3- Maja 7<br/>Katowice<br/>(Śródmieście)</i>                                               | „Centrum Spotkań Seniorów w Centrum Miasta edycja 2021” | Ewa Dopierała<br>tel. 602 442 707<br><a href="mailto:teatrbezsceny@gmail.com">teatrbezsceny@gmail.com</a>                                                     | Mieszkańcy Katowic w wieku 60+           | 24 maja - 15 grudnia 2021 r.                                                          | W ramach zajęć przewiduje się:<br>1) 6 warsztatów florystycznych,<br>2) 6 warsztatów plastycznych,<br>3) 3 spotkania z grami planszowymi,<br>4) 10 poniedziałkowych spotkań z Teatrem.                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Fundacja Rozwoju Ekonomii Społecznej</b><br><br><i>ul. Kanałowa 32B<br/>Katowice</i><br><br><i>(miejsce realizacji zajęć: Brynów)</i> | „Prowadzenie Klubu Seniora w dzielnicy Brynów”          | Katarzyna Loska-Szafrańska<br>tel. 501 609 484<br><a href="mailto:k.loska@poczta.fm">k.loska@poczta.fm</a>                                                    | 20 seniorów, mieszkańców miasta Katowice | 15 maja - 15 grudnia 2021 r.                                                          | W ramach prowadzonego Klubu seniorzy otrzymują kompleksowe wsparcie oraz pakiet usług:<br>- spotkania seniorów przy kawie/herbacie,<br>- możliwość skorzystania z zajęć animacyjnych/terapeutycznych – 168 godz.,<br>- możliwość skorzystania z zajęć tematycznych z ekspertem – 14 godz.,<br>- możliwość skorzystania z zajęć pn. „Akademia Umysłu”,<br>- możliwość skorzystania z darmowych wyjść do kina/teatru,<br>- udział w imprezach dla seniorów. |
| <b>Fundacja Atelier Spółdzielczości i Ekonomii Społecznej</b><br><br><i>ul. Michała Gierlotki 8<br/>Katowice<br/>(Piotrowice)</i>        | „Klub Seniora Fundacji ASES”                            | Renata Ziaja<br>tel. 606 416 099<br><a href="mailto:ziaja.ases@gmail.com">ziaja.ases@gmail.com</a><br><br>Aneta Szarek – opiekun seniorów<br>tel. 732 695 316 | 20 seniorów, mieszkańców miasta Katowice | 15 maja - 15 grudnia 2021 r.<br><br>od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-12.00 oraz | Rodzaje prowadzonych zajęć:<br>zajęcia biblioteczne, zajęcia kulinarne, zajęcia gimnastyczne, ćwiczenia matematyczno-logiczne, warsztaty krawieckie, zajęcia w sali ćwiczeń, zajęcia z nowych technologii, muzykoterapia relaksacyjna, zajęcia manualne przy muzyce, salonik urody (pielęgnacja                                                                                                                                                           |

|                                                                                                                                                |                                                                                                                                             |                                                                                                                                   |                                                 |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                |                                                                                                                                             |                                                                                                                                   |                                                 | 12.15-16.00                                                               | <p>twarzy i dłoni), projekcja filmów i dyskusja po projekcji.</p> <p>Zorganizowanie 4 wydarzeń. tematycznych dla 20 osób:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) wycieczka do Ogrodów Kapias – czerwiec,</li> <li>2) wycieczka na grzybobranie - wrzesień,</li> <li>3) wieczór wspomnień zaduszkowych – przełom października i listopada,</li> <li>4) spotkanie opłatkowe – grudzień.</li> </ol> <p>Prowadzenie indywidualnej terapii dla osób, które doświadczyły traumy.</p>                                                                                                                                                                 |
| <p><b>Fundacja Index do Przyszłości</b></p> <p><i>ul. Stawowa 5/7<br/>40-095 Katowice</i></p> <p><i>(miejsce realizacji zajęć: Ligota)</i></p> | <p>„Prowadzenie różnorodnych zajęć i warsztatów dla seniorów w ramach Klubu Seniora – Twierdza Seniora, w Katowicach Ligocie Panewniki”</p> | <p>Natalia Grabka<br/>tel. 791 489 015<br/><a href="mailto:n.grabka@indexdoprzyszlosci.pl">n.grabka@indexdoprzyszlosci.pl</a></p> | <p>20 seniorów, mieszkańców miasta Katowice</p> | <p>17 maja - 15 grudnia 2021 r.</p> <p>Zajęcia min. 3 dni w tygodniu.</p> | <p>Realizacja zajęć w ramach Klubu Seniora „Twierdza Seniora II”:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 impreza integracyjna,</li> <li>- dzień nowoczesnych technologii – 20 zajęć,</li> <li>- „Dzień kultury i kreatywności” , średnio raz w miesiącu wyjście do instytucji kulturalnych lub ciekawych kreatywnych miejsc,</li> <li>1 warsztat kreatywny z profesjonalistą,</li> <li>- „Dzień zdrowia i bezpieczeństwa” (zwykłe zajęcia klubu oraz pogadanki dot. zdrowego trybu życia, diety, bezpieczeństwa, zajęcia sportowe z trenerem) – 15 zajęć,</li> <li>- „Dzień integracji” – w tym zajęcia z psychologiem – 15 zajęć.</li> </ul> |
| <b>Fundacja</b>                                                                                                                                | „SENIORZY XXI                                                                                                                               | Ewa Dudkiewicz                                                                                                                    | 35 seniorów,                                    | 15 maja -                                                                 | Prowadzenie zajęć w formie:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|                                                                                                                                                      |                                                                              |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                              |                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>OBYWATEL SZTUKI</b><br><br><i>ul. Kopernika 14<br/>Katowice</i>                                                                                   | WIEKU”                                                                       | tel. 506 025 333 – zapisy na bezpłatne porady z obsługi sprzętu (smartfon, laptop, internet, programy i aplikacje – 10:00 – 14:00)<br><a href="mailto:obywatelsztuki@gmail.com">obywatelsztuki@gmail.com</a>      | mieszkańców miasta Katowice                                                  | 15 grudnia 2021 r.                                                                                 | stacjonarnej – klubowej i/lub plenerowej – 140 godz.<br>Organizacja indywidualnych konsultacji z nowych technologii. – 60 godz.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Fundacja Wolne Miejsce</b><br><br><i>ul. Tysiąclecia 82<br/>Katowice</i><br><br><i>(miejsce realizacji zajęć: Spichlerz Cafe os. Tysiąclecia)</i> | „Przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu oraz samotności, seniorów 60 plus” | Mikołaj Rykowski<br>tel. 694 019 254<br><a href="mailto:mikolaj@wolnemiejsce.pl">mikolaj@wolnemiejsce.pl</a>                                                                                                      | 40 seniorów, mieszkańców miasta Katowice                                     | 1 lipca - 31 sierpnia 2021 r.<br><br>24 spotkania                                                  | Zadanie realizowane w Spichlerz Cafe<br>W ramach zadania przeprowadzane są:<br>1) warsztaty tematyczne i integracyjne „Mini Uniwersytet III wieku” – wykład tematyczny o zasadach wolontariatu i pomocy Fundacji innym ludziom, wykład z zakresu historii Katowic,<br>2) porady specjalisty – jeden weekend w miesiącu/dzień powszedni dyżur specjalisty, który udziela porad z zakresu ścieżek administracyjnych, prawnych, czy zakresu psychologii. |
| <b>Klub Seniora przy KWK „Staszic”</b><br><br><i>Plac pod Lipami 3<br/>40-487 Katowice<br/>(Giszowiec)</i>                                           | „W Seniorach siła”                                                           | Wiesław Kłosek<br>tel. 601-486-541<br><a href="mailto:superszybkikontakt@o2.pl">superszybkikontakt@o2.pl</a><br><br>Zbigniew Gmur<br>tel. 606-457-732<br><a href="mailto:teresa_gmur@o2.pl">teresa_gmur@o2.pl</a> | 40 seniorów, mieszkańców miasta Katowice, emerytów i rencistów KWK „Staszic” | 31 maja - 15 grudnia 2021 r.<br><br>W każdy czwartek przez cały rok kalendarzowy – ok. 25 spotkań. | W ramach zadania przeprowadzane są:<br>- spotkanie integracyjne dla seniorów,<br>- „Pieczonki” - spotkanie w plenerze w giszowieckim parku,<br>- spotkanie gwarków „Stara Strzecha” z okazji Dnia Górnika w jednej z giszowieckich restauracji.                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Śląski Oddział Fundacji Polskich</b>                                                                                                              | „Aktywny Senior”                                                             |                                                                                                                                                                                                                   | 50 seniorów, mieszkańców                                                     | 24 maja - 10 grudnia                                                                               | W ramach zadania prowadzone są następujące zajęcia dla grup 5-10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|                                                                                                                                                       |                                  |                                                                                                                                        |                                                                               |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Kawalerów Maltańskich w Warszawie Pomoc Maltańska o. w Katowicach</b></p> <p><i>ul. Wita Stwosza<br/>41<br/>Katowice<br/>(Śródmieście)</i></p>  |                                  | <p>Agnieszka Jarzyńska-Stęclik<br/>tel. 607-723-637<br/><a href="mailto:jarzynskasteclik@gmail.com">jarzynskasteclik@gmail.com</a></p> | <p>miasta Katowice</p>                                                        | <p>2021 r.</p>                                        | <p>osobowych:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) zajęcia z rękodziela „Tradycje i dziedzictwo kultury” – 4 warsztaty,</li> <li>2) warsztaty w terenie – „Nasz piękny Śląsk”,</li> <li>3) „Kawiarenka Seniora” – 8 spotkań,</li> <li>4) warsztaty muzyczne wraz z prelekcjami i ćwiczeniami praktycznymi – 3 warsztaty,</li> <li>5) „Ze sztuką na co dzień” - dwukrotny udział w konkursach i wydarzeniach skierowanych do katowickich seniorów w formie stacjonarnej,</li> <li>6) warsztaty pierwszej pomocy przedmedycznej – 2 spotkania,</li> <li>7) „Z technologią za pan brat” – 2 zajęcia.</li> </ol> |
| <p><b>Stowarzyszenie „MOST”</b></p> <p><i>ul. Bytomska 24<br/>41-800 Zabrze</i></p> <p><i>(miejsce realizacji projektu: Katowice Śródmieście)</i></p> | <p>„Dobra Rada Seniorów”</p>     | <p>Krzysztof Hołyński<br/>tel. 664 143 788<br/><a href="mailto:krzysiek@mostkatowice.pl">krzysiek@mostkatowice.pl</a></p>              | <p>15 członków Rady Seniorów Miasta Katowice</p>                              | <p>17 maja - 15 grudnia 2021 r.</p>                   | <p>W ramach zadania odbywają się:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- spotkania integracyjne dla nowo wybranych członków Rady Seniorów,</li> <li>- 2 szkolenia dotyczące współpracy z samorządem i społecznością lokalną –12 godzin.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <p><b>Polski Komitet Pomocy Społecznej Śląski Zarząd Wojewódzki</b></p>                                                                               | <p>„Kluby Seniora „POŁUDNIE”</p> | <p>Mariola Wojgianica<br/>tel. 668 013 466<br/><a href="mailto:pkps.katowice@interia.pl">pkps.katowice@interia.pl</a></p>              | <p>50 seniorów, mieszkańców miasta Katowice, dzielnic: Murcki i Kostuchna</p> | <p>25 maja - 15 grudnia 2021 r.<br/>Spotkania dla</p> | <p>W ramach działań w Klubach Seniora w dzielnicy Murki oraz Kostuchna przewiduje się zajęcia integracyjne, wycieczki krajoznawcze, spotkania z ciekawymi ludźmi, zajęcia</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                               |                                                                                                        |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Al. Korfantego 84a<br>Katowice<br><br>(miejsce realizacji projektu: MDK „Południe”)                              |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                               |                                                                                                        | każdego Klubu minimum raz w tygodniu po 2 godz. | manualne.                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Stowarzyszenie Seniorów Pożarnictwa Miasta Katowice</b><br><br>ul. Wojewódzka 11<br>Katowice<br>(Śródmieście) | „Bądźmy Aktywni”                                                                                                                                                                                       | Elżbieta Tabacka-Wosińska<br>tel. 515 035 226<br><a href="mailto:elzbieta.tabacka@vp.pl">elzbieta.tabacka@vp.pl</a>           | 40 seniorów, mieszkańców miasta Katowice, członków Stowarzyszenia Seniorów Pożarnictwa Miasta Katowice | 31 maja - 15 grudnia 2021 r.                    | Zadanie składa się z 3 głównych elementów:<br>1) „Ciekawe miejsca w pobliżu” – organizacja dwóch wycieczek jednodniowych,<br>2) „Andrzejki w gronie seniorów”,<br>3) „Wakacje z wnukami” – wyjazd dla dziadków i wnuków do Starego Młyna w Żarkach.                                                        |
| <b>Fundacja „Prowitalni”</b><br><br>ul. Radockiego 84/18<br>Katowice<br>(os. Radockiego – Piotrowice)            | „Integracja i aktywizacja osób starszych, w tym kombatantów i osób represjonowanych wspieranie działań na rzecz integracji i zwiększenia uczestnictwa w życiu społecznym seniorów” - Prowitalny Senior | Aleksandra Jonczy<br>tel. 601 551 600<br><a href="mailto:aleksandra.jonczy@prowitalni.pl">aleksandra.jonczy@prowitalni.pl</a> | 20 seniorów, mieszkańców miasta Katowice                                                               | 11 czerwca - 15 grudnia 2021 r.                 | W ramach zadania prowadzone są:<br>1) zajęcia nording walking z elementami slow joggingu – 46 godz.,<br>2) zajęcia ogólnorozwojowe – 8 godz.,<br>3) warsztaty z sylwoterapii – 2 godz.,<br>4) warsztat uważności – 1 godz.,<br>5) proste i zdrowe zasady w odżywianiu i pielęgnacji ciała – 2 godz. zajęć. |
| <b>Katowickie Stowarzyszenie Trzeźwościowe „DWÓJKA”</b>                                                          | Klub Seniora „Nasz CzAs”                                                                                                                                                                               | Marian Stolecki<br>tel. 603 773 661<br><a href="mailto:dwojka@vp.pl">dwojka@vp.pl</a>                                         | 60 seniorów, mieszkańców miasta Katowice                                                               | 1 czerwca - 15 grudnia 2021 r.                  | W ramach zadania odbywają się:<br>- organizacja cyklicznych spotkań,<br>- wyjścia do teatru, operetki,<br>- wyjście do kina,                                                                                                                                                                               |

|                                                                                                                                       |                                                                            |                                                                                                               |                                                         |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><i>ul. Ks. Bpa.<br/>Bednorza 22<br/>Katowice<br/>(Szopienice)</i></p>                                                              |                                                                            |                                                                                                               |                                                         |                                                | <p>- 1 wycieczka integracyjna.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <p><b>Fundacja<br/>Komunikacji<br/>Międzykulturowej<br/>„THE LINK”</b></p> <p><i>ul. Różyckiego 14c<br/>Katowice<br/>(Brynów)</i></p> | <p>„Akademia Pasji<br/>Seniora”</p>                                        | <p>Magdalena Watoła<br/>tel. 534 093 962<br/><a href="mailto:info@the-link.pl">info@the-link.pl</a></p>       | <p>40 seniorów,<br/>mieszkańców<br/>miasta Katowice</p> | <p>18 maja -<br/>15 grudnia<br/>2021 r.</p>    | <p>W ramach zadania odbywają się:<br/>1) zajęcia ruchowe: joga, zdrowy kręgosłup, nordic walking – 37 godz.,<br/>2) „Z językiem na Ty!”- zajęcia i konwersacje z jęz. angielskiego (poziom A+), zajęcia prowadzone on-line – 18 godz.,<br/>3) gry planszowe -6 godz.,<br/>4) konkurs „Odkrywcy kultur”.</p>                                   |
| <p><b>Instytut<br/>Różdzieńskiego</b></p> <p><i>ul. Damrota<br/>6/101<br/>Katowice<br/>(Śródmieście)</i></p>                          | <p>„Aktywna<br/>Komunikacja<br/>Cyfrowa”</p>                               | <p>Maciej Malik<br/>tel. 887 752 741<br/><a href="mailto:malik@rozdzienski.org">malik@rozdzienski.org</a></p> | <p>30 seniorów,<br/>mieszkańców<br/>miasta Katowice</p> | <p>15 czerwca -<br/>15 grudnia<br/>2021 r.</p> | <p>Warsztaty „Aktywna Komunikacja<br/>Cyfrowa 60+”:<br/>- podstawy obsługi komputera i korzystania z Internetu,<br/>- bezpieczeństwo w sieci, e-administracja,<br/>-bankowość elektroniczna,<br/>-obsługa mediów społecznościowych, nowe technologie,<br/>- obsługa urządzeń peryferyjnych,<br/>- rozrywka w sieci.<br/>łącznie 120 godz.</p> |
| <p><b>Śląskie Centrum<br/>Edukacji i<br/>Rehabilitacji<br/>„Arteria”</b></p> <p><i>ul. Francuska 29,</i></p>                          | <p>„Silver Siła –<br/>Integracja i<br/>aktywizacja osób<br/>starszych”</p> | <p>Edyta Szyszka<br/>tel. 32 253 62 30<br/><a href="mailto:biuro@arteria.edu.pl">biuro@arteria.edu.pl</a></p> | <p>15 seniorów,<br/>mieszkańców<br/>miasta Katowice</p> | <p>15 sierpnia –<br/>15 grudnia<br/>2021r.</p> | <p>Warsztaty komputerowe 1 raz w tygodniu po 3 godziny,<br/>Warsztaty jogi – 2 razy w tygodniu po 1.5 godziny</p>                                                                                                                                                                                                                             |

|                                                                                          |                                                                    |                                                                                                      |                                                |                                      |                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Katowice</i>                                                                          |                                                                    |                                                                                                      |                                                |                                      |                                                                                                                                   |
| <b>Fundacja<br/>„Jesteśmy<br/>dla Was”</b><br><br><i>ul. Dudy Gracza<br/>6, Katowice</i> | <i>„Integracja i<br/>aktywizacja<br/>katowickich<br/>seniorów”</i> | Bożena Polak<br>tel. 501 422 533<br><a href="mailto:bozenapolak@gmail.com">bozenapolak@gmail.com</a> | 20 seniorów,<br>mieszkańców<br>miasta Katowice | 25 czerwca –<br>15 grudnia<br>2021r. | Warsztaty artystyczne: ceramika,<br>mozaika szklana, biżuteria,<br>„Porcelana na zimno”, malowanie na<br>szkle, linoryt, grafika. |